

Eingelegte Zucchini

Brühe bereiten aus:

¼ L Essig

1 TL Senf

2 geh. TL Salz

350 g Zucker aufkochen und

1,5 kg Zucchini in Scheiben geschnitten

350 g Zwiebeln gewürfelt

1 kg Paprika gewürfelt

10 Min köcheln lassen

½ TL Curry unterrühren

Hokkaido Kürbissuppe

1 Hokkaido Kürbis

2 große Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, Salz, Muskat

1l Gemüsebrühe

1 Becher Schlagsahne

Petersilie, Schnittlauch – nach Belieben auch andere frische Kräuter

Kürbis waschen, halbieren und mit Löffel entkernen. Hokkaido Kürbis kann mit Schale in Stücke geschnitten werden. Mit kleingeschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln in Gemüsebrühe 15 – 20 Minuten garen. Alles pürieren. Gewürze, Kräuter und Sahne zugeben.

Je nach Geschmack mit gerösteten **Kürbiskernen, Reibekäse oder Croutons aus Weiß-oder Schwarzbrot** bestreuen.

Für den herzhaften Geschmack kann die Suppe auch durch gedünstete **Lauchringe, Speckwürfel, oder Mettwurstscheiben** ergänzt werden

Eingelegte Tomaten

500 g getrocknete Tomaten in

½ l heißem Salzwasser und

3 EL Balsamico Essig ½ Stunde einweichen

Auf Küchentrepp abtropfen lassen

Marinade:

Olivenöl

Basilikumblätter

Knoblauch

Peperoncini

Pfeffer aus der Mühle

Tomaten in kleine Schüssel zugeben, soviel Marinade auffüllen, dass sie gut bedeckt sind

Raffinierte Rote Bete Suppe

Mousse:

300g Sahnejoghurt

250g Schmand

90g Meerrettich

3 EL Zitronensaft

Salz

alles verrühren

4 Blatt Gelatine einweichen, auflösen und unterrühren

125 ml Schlagsahne steif geschlagen unterheben

in flache Schüssel geben und 2 Stunden kalt stellen

Suppe:

500g Rote Beete in Salzwasser 30-40 Min. garen, in kaltem Wasser abkühlen, im Wasser pellen und fein würfeln – 4 EL beiseite stellen

2 Zwiebeln fein würfeln, mit der Rote Beete in

30 g Butter andünsten, mit

¾ l Gemüsebrühe auffüllen, 10 Min. kochen, pürieren, mit

Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken

1 Becher Sahne

1 Bund Schnittlauch in Röllchen

100g Preiselbberen

alles unter die Suppe heben, gewürfelte Rote Beete zugeben.

Vor dem Servieren mit Joghurt Mousse Klößchen garnieren

Vom Agenda Arbeitskreis Regionalvermarktung in Lohmar